

**DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE  
INDIRIZZO LICEO SCIENTIFICO – LICEO DELLE SCIENZE UMANE - ITC**

**1. PREREQUISITI, FINALITÀ, COMPETENZE E ABILITÀ**

**Prerequisiti**

Primo biennio tutti gli indirizzi

- Ascolta con attenzione la spiegazione, memorizza ed elabora le informazioni ricevute.
- Comprende le istruzioni di lavoro e le consegne.
- Sa svolgere semplici consegne e situazioni pratiche organizzate

Secondo biennio e classe quinta

- Conosce i principali linguaggi specifici motori e sportivi

Conosce:

- i principali schemi motori ed abilità di base, di equilibrio statico e dinamico
- le principali tattiche, tecniche e regole pre-sportive
- i principali linguaggi specifici motori e sportivi
- conosce i comportamenti essenziali che tutelano la salute e la sicurezza personale

**Finalità della materia**

- Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari. • Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età. • Facilitare l'acquisizione di una cultura delle scienze motorie che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società.

**Competenze e abilità**

Primo Biennio

- esegue azioni motorie e sportive utilizzando indicazioni date, applicandole al contesto ed alle proprie potenzialità
- esprime con consapevolezza una risposta motoria efficace ed economica alle richieste dell'insegnante
- pratica in forma globale vari giochi sportivi (codificati e non), con fair-play ed attenzione all'aspetto sociale
- sa adattarsi ed organizzarsi nei giochi di movimento, nei giochi di squadra e nelle attività motorie proposte
- sollecitato, pratica le attività sportive conoscendo semplici pratiche e strategie, con fair-play ed attenzione all'aspetto sociale



**I.I.S.  
Vincenzo  
Benini**

*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*  
**Istituto di Istruzione Superiore  
"Vincenzo Benini"**



Viale Predabissi, 3 – 20077 Melegnano (MI)

Tel. 02-9836225/240 | Fax 02-9835903 - C.M.: MIIS02100L | C.F.: 84509690156  
www.istitutobenini.gov.it | miis02100l@istruzione.it | [miis02100l@pec.istruzione.it](mailto:miis02100l@pec.istruzione.it)

- guidato, assume comportamenti attivi ed in sicurezza, per migliorare la propria salute ed il proprio benessere
- rispetta le regole di comportamento in palestra

### Secondo Biennio e Classe quinta

- Riconosce i propri punti di forza e le proprie debolezze e che con l'impegno è in grado di superare le proprie difficoltà (no approccio di rinuncia ma fiducia nelle proprie capacità)
- esegue azioni motorie in situazioni complesse utilizzando varie informazioni e adeguandole e pianifica percorsi motori e sportivi
- riconosce i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionale dell'espressività corporea
- è in grado di praticare autonomamente con far play alcune attività sportive scegliendo semplici tattiche e strategie, con attenzione all'aspetto sociale e partecipando all'aspetto organizzativo
- adotta stili di vita attivi applicando stili di sicurezza e prevenzione e dando valore all'attività fisica e sportiva
- realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi

### **STRATEGIE DA METTERE IN ATTO PER IL LORO CONSEGUIMENTO**

A seconda dell'obiettivo ricercato verranno utilizzate lezioni di scoperta guidata, problem solving, lavori di gruppo, attività collaborative e lezioni frontali, nelle quali si utilizzerà principalmente il metodo analitico laddove gli spazi operativi e il materiale a disposizione lo permettano.

## **2. CONTENUTI**

### **Classe 1<sup>^</sup> e Classe 2<sup>^</sup>**

#### I quadrimestre

- Conoscenza e rispetto delle regole.
- Conoscenza delle norme di convivenza nel rispetto reciproco con gli insegnanti ed i compagni.
- Resistenza generale.
- Miglioramento capacità condizionali e coordinative.
- Giochi di squadra; fondamentali e sviluppo del gioco.

#### II quadrimestre

- Miglioramento capacità condizionali e coordinative.
- Conoscenza e pratica dell'attività sportiva:
- pallavolo , basket, calcetto.

### **Classe 3<sup>^</sup> Classe 4<sup>^</sup> Classe 5<sup>^</sup>**

#### I quadrimestre

- Resistenza specifica.



- Rielaborazione degli schemi motori: realizzazione di situazioni con rapporti non abituali del corpo nello spazio e nel tempo.

#### Il quadrimestre

- Conoscenza e pratica dell'attività sportiva:  
pallavolo , basket, calcetto, badminton, tennis tavolo, frisbee (ultimate)

### **3. SAPERI ESSENZIALI E COMPETENZE MINIME PER LA SUFFICIENZA**

#### **Classe 1<sup>a</sup> e Classe 2<sup>a</sup>**

##### **BASKET:**

- |   |  |
|---|--|
| 1. tiro libero                          | 3 canestri su 10 tiri                  |
| 2. slalom tra 6 coni (andata e ritorno) | esecuzione corretta del cambio di mano |

#### **Classe 3<sup>a</sup> e Classe 4<sup>a</sup>**

##### **PALLAVOLO:**

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| battuta dal basso da fondo campo: | 6 su 10  |
| palleggio a parete consecutivi:   | 10 palleggi = voto 6   |
| 10 palleggi a canestro            | 10 palleggi a canestro:<br>1 punto tabellone o cerchio, 2 punti canestro. Minimo 6 punti |
| bagher a parete consecutivi:      | 8 bagher = voto 6  |
| schiazziate a parete consecutive  | 8 schiazziate = voto 6   |
| battuta dall'alto:                | 4 su 10  |

##### **BASKET:**

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| tiro libero                          | 4 canestri su 10 tiri                  |
| tiro da sotto, di rimbalzo           | 5 canestri su 10 tiri                  |
| slalom tra 6 coni (andata e ritorno) | esecuzione corretta del cambio di mano |

#### **Classe 5<sup>a</sup>**

Oltre alle precedenti competenze, si aggiunge:

#### **COORDINAZIONE DINAMICA      GENERALE**

superamenti della funicella in 30"

min. 40 superamenti



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto di Istruzione Superiore  
"Vincenzo Benini"

Viale Predabissi, 3 - 20077 Melegnano (MI)

Tel. 02-9836225/240 | Fax 02-9835903 - C.M.: MIIS02100L | C.F.: 84509690156  
www.istitutobenini.gov.it | miis02100l@istruzione.it | [miis02100l@pec.istruzione.it](mailto:miis02100l@pec.istruzione.it)



superamenti della funicella in min. 30 superamenti  
30", con giro inverso

### CAPACITÀ CONDIZIONALI

piegamenti arti superiori: (femmine arti inferiori piegati)	8 piegamenti
maschi piedi sul terzo piolo della spalliera)	8 piegamenti
addominali in 30" (supini, arti inferiori piegati con avampiedi sotto il primo piolo della spalliera; arti superiori incrociati al petto)	17 per le femmine, 24 per i maschi

### TIPOLOGIA PROVA PER IL RECUPERO DELLE INSUFFICIENZE

( valida anche per esami integrativi e di idoneità )

Esercitazioni pratiche: il candidato dovrà eseguire e superare 5 prove a sua scelta tra quelle sopra indicate.

Lo studente dovrà presentarsi con l'abbigliamento consono allo svolgimento dell'attività fisica.

### 4.STRUMENTI COMUNI DI OSSERVAZIONE, DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE

Per tutte le classi la valutazione degli studenti prenderà in considerazione il risultato delle verifiche sulle esercitazioni proposte, che farà riferimento a griglie di valutazione che verranno illustrate di volta in volta agli studenti.

Verranno, inoltre, prese in esame le competenze relazionali, l'interesse, la partecipazione, il comportamento, il rispetto delle regole condivise e l'impegno profuso durante le lezioni, secondo gli indicatori riportati nella tabella sottostante:

	<b>Competenze relazionali</b>	<b>Partecipazione</b>	<b>Comportamento e rispetto delle regole</b>	<b>Impegno</b>
--	-------------------------------	-----------------------	--	----------------



<b>Indicatori</b>	Atteggiamenti collaborativi e cooperativi, disponibilità all'inclusione di tutti, disponibilità a offrire il proprio apporto	Interesse, motivazione, assunzione di ruoli e incarichi	Autonomia, autocontrollo, responsabilità, rispetto, fair play, richiami e mancanze	Continuità, disponibilità a organizzare. Puntuale esecuzione di compiti
10	propositivo leader	costruttiva (sempre)	condivisione autocontrollo	eccellente (sempre)
9	collaborativo	efficace (quasi sempre)	applicazione con sicurezza e costanza	costante (quasi sempre)
8	Disponibile	attiva e pertinente (spesso)	conoscenza applicazione	costante (spesso)
7	selettivo	attiva (sovente)	accettazione regole principali	attivo (sovente)
6	dipendente poco adattabile	dispersiva settoriale (talvolta)	guidato essenziale	settoriale (talvolta)
5 e <5	conflittuale apatico passivo	non partecipa oppositiva passiva (quasi mai /mai)	rifiuto insofferenza non applicazione	assente (quasi mai /mai)